

УТВЕРЖДАЮ  
ООО ФЕНИКС

СОГЛАСОВАНО  
Директор \_\_\_\_\_  
«КОЛОДЯЗЬКАЯ ШКОЛА»  
» октября 2026 г.  
9  
ия 7-11 лет

• КОТОВ

ШКОЛА

9

| возрастная категория 7-11 лет       |                  |                      |       |        |                                |                    |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------|
| Завтрак                             | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Цена за порцию     |
|                                     |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                    |
| Овощи натуральные по сезону         | 60               | 0.66                 | 0.12  | 2.28   | 8.8                            | 8.50               |
| Жаркое по-домашнему                 | 200              | 15.5                 | 18.0  | 24.9   | 324.4                          | 60.30              |
| Чай с сахаром                       | 180              | 0.1                  | 0.0   | 14.5   | 21.6                           | 12.00              |
| Хлеб пшеничный                      | 35               | 2.26                 | 0.21  | 17.22  | 81.9                           | 2.75               |
| Хлеб ржаной                         | 25               | 1.8                  | 0.25  | 8.4    | 43.5                           | 2.00               |
| Итого за завтрак:                   | 500              | 20.72                | 18.58 | 67.3   | 480.2                          |                    |
| Цена 85 рублей 55 копеек            |                  |                      |       |        |                                |                    |
| Обед                                | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порцию руб |
|                                     |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                    |
| Салат карт.с морковью и зел.гор.    | 60               | 1.64                 | 4.24  | 5.73   | 67.62                          | 12.00              |
| Борщ с картофелем (свёкольник)      | 200              | 1.87                 | 4.4   | 13.78  | 97.07                          | 22.00              |
| Плов из птицы                       | 200              | 18.5                 | 10.7  | 36.45  | 316.0                          | 60.00              |
| Чай с сахаром                       | 180              | 0.1                  | 0.0   | 13.05  | 19.44                          | 7.00               |
| Хлеб пшеничный                      | 60               | 4.56                 | 0.48  | 29.52  | 140.4                          | 3.50               |
| Хлеб ржаной                         | 30               | 2.1                  | 0.3   | 10.0   | 52.2                           | 2.50               |
| Итого за обед:                      | 730              | 28.77                | 20.12 | 108.53 | 692.73                         |                    |
| Цена 107 рублей                     |                  |                      |       |        |                                |                    |
| возрастная категория 12-18 лет      |                  |                      |       |        |                                |                    |
| Завтрак                             | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | цена за порцию руб |
|                                     |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                    |
| Овощи натуральные по сезону         | 100              | 1.1                  | 0.2   | 3.8    | 14.67                          | 14.00              |
| Жаркое по-домашнему                 | 250              | 19.4                 | 22.5  | 31.1   | 405.5                          | 83.25              |
| Чай с сахаром                       | 180              | 3.67                 | 3.19  | 15.82  | 106.74                         | 7.00               |
| Хлеб пшеничный                      | 35               | 2.66                 | 0.21  | 17.22  | 81.9                           | 2.75               |
| Хлеб ржаной                         | 25               | 1.8                  | 0.25  | 8.4    | 43.5                           | 2.00               |
| Итого за завтрак:                   | 590              | 28.63                | 26.35 | 76.34  | 652.31                         |                    |
| Цена 109 рублей                     |                  |                      |       |        |                                |                    |
| Обед                                | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Цена за порцию руб |
|                                     |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |                    |
| Салат карт. с морковью и зел.горош. | 100              | 2.74                 | 7.1   | 9.5    | 112.7                          | 16.00              |
| Борщ с картофелем (свекольник)      | 250              | 2.33                 | 5.5   | 17.22  | 121.34                         | 25.00              |
| Плов из птицы                       | 250              | 23.18                | 13.42 | 45.6   | 395.0                          | 64.50              |
| Чай с сахаром                       | 180              | 0.1                  | 0.0   | 3.05   | 19.44                          | 7.00               |
| Хлеб пшеничный                      | 60               | 4.56                 | 0.48  | 29.52  | 140.4                          | 3.50               |
| Хлеб ржаной                         | 30               | 2.1                  | 0.3   | 10.0   | 52.2                           | 2.00               |
| Итого за обед:                      | 870              | 35.01                | 26.8  | 114.89 | 841.08                         |                    |
| Цена 118 рублей                     |                  |                      |       |        |                                |                    |